ORKOS *Since 1985*

FRANCE & BELGIQUE

Commandes du mercredi 26/08 au mardi 01/09/20
Livraisons du mardi 01/09 au vendredi 04/09/20

AVOCAT HASS
D'ESPAGNE

Une chair crémeuse à souhait !

~~11,05 €/kg~~

-30 % 7,70 €/kg
à partir de 12 kg

-22 % 8,60 €/kg
à partir de 6 kg

-10 % 9,90 €/kg
à partir de 3 kg

Cadeau-surprise
offert dans toutes les commandes de
100 €* et plus
*hors frais de port

BANANES FIGUE ET FIGUE-POMME
DU CAMEROUN

Deux mini-bananes à la saveur de dessert, délicieusement citronnée.

~~10,65 €/kg~~

-30 %

7,45 €/kg
à partir de 3 kg

Commande par téléphone au **+33 (0)1 64 60 21 11** *(tous les jours sauf le mardi de 18 à 22 heures)*,
courriel : **serviceclient@orkos.com** ou fax : **+33 (0)1 64 60 21 01**

Acquérir de la force avec l'âge

C'est bien connu, la masse musculaire tend à fondre au fur et à mesure qu'on avance en âge. Pour les individus les plus sédentaires, le processus commencerait dès la trentaine, et pourrait peu à peu atteindre une perte de 200 g par an.

Heureusement, grâce à des études menées par des chercheurs de l'université du Michigan, on sait aujourd'hui que cette évolution n'est pas une fatalité : au moyen de séances de musculation régulières, il serait tout à fait possible de la stopper voire même de l'inverser, y compris après 80 ans ! Dans leur article publié dans l'American Journal of Medicine, on apprend qu'au terme d'une période de 18 à 20 semaines d'entraînement de musculation progressif, un adulte pourrait faire augmenter sa masse musculaire totale de plus d'un kilo, et augmenter sa force globale de plus de 25 %. D'après les auteurs, ces résultats ne sont obtenus qu'avec un entraînement régulier et adapté, d'au minimum deux séances par semaine, et en prenant soin de continuellement augmenter la résistance et l'intensité de l'entraînement, afin de continuer de construire de la masse musculaire et de la force. Gageons qu'une alimentation saine et sans chimie ne pourra que faciliter l'entreprise...

Le fruit de la saison

12,60 €/kg

FIGUE 1/2 TENDRE COL DE DAME D'ESPAGNE

Nous avons choisi pour vous cette variété espagnole particulièrement savoureuse à la peau ferme et au cœur moelleux. Elle a commencé à sécher sur l'arbre, elle est encore moelleuse et sa saveur est extraordinaire. Une spécialité de saison à ne pas manquer !

5,20 €/kg

Melon Piel de Sapo

Chair dans les tons vert-jaune, aux arômes de miel…

7,30 €/kg

Nectarine jaune

Bien juteuse et parfumée.

~~8,80 €/kg~~ 7,40 €/kg

Raisin blanc Moscatel

Bien mûr, avec ici et là des grains demi-secs très concentrés.

9,80 €/kg

Figue de Barbarie

Légère comme un sorbet, pleine de vitamines.

Fruits du pays

	Pays		Prix unit.
Cerise rouge	Esp	P	12,75/kg
Fig.vteCdD ½ sèche	Esp	P	12,60/kg
Figue de Barbarie	Esp	P	9,80/kg
Kiwi Gold	New	S	11,20/kg
Kiwi Hayward	New	S	9,40/kg
Melon Canari	Esp	P	4,20/kg
Melon Piel de Sapo	Esp	P	5,20/kg
Myrtille bq 125g	Fra	S	3,95/p.
Nectarine jaune	Esp	P	7,30/kg
Pastèque	Esp	P	5,50/kg
Pêche jaune	Esp	P	6,95/kg
Pêche plate blanche	Esp	P	7,30/kg
Poire Conférence	Esp	P	6,90/kg
Pomme Fuji	Esp	P	6,00/kg
Pomme Gala	Ita	P	6,45/kg
Prune Reine-Claude	Esp	P	9,90/kg
Raisin bl. Moscatel	Esp	P	7,40/kg

Disponibilité des variétés selon les récoltes.

Baisses

Figue de Barbarie	~~10,35/kg~~	9,80/kg	-5%
Raisin bl. Moscatel	~~8,80/kg~~	7,40/kg	-16%
Maracuja violet	~~16,20/kg~~	9,90/kg	-39%
Patate douce rose	~~5,45/kg~~	4,90/kg	-10%

Légumes

	Pays		Prix unit.
Ail	Esp	S	9,40/kg
Artichaut blanc	Fra	S	4,70/kg
Betterave rge ronde	Fra	S	4,80/kg
Carotte	Ita	S	4,40/kg
Céleri branche	Fra	P	6,45/kg
Céleri-rave	Fra	S	4,65/kg
Champignon de Paris	Pay	S	9,15/kg
Concombre long lisse	Esp	S	4,95/kg
Courgette verte	Esp	S	4,20/kg
Curcuma	Per	S	13,75/kg
Fenouil	Fra	P	6,35/kg
Gingembre	Per	S	9,95/kg
Maïs doux épis	Esp	P	2,25/p.
Navet violet	Fra	S	5,90/kg
Oignon jaune	Esp	S	3,95/kg
Patate douce rose	Esp	P	4,90/kg
Poivron pointu mini	Esp	P	5,75/kg
Poivron rouge	Esp	P	5,90/kg
Poivron rouge long	Esp	P	5,25/kg
Poivron vert	Esp	S	6,25/kg
Pomme de terre	Fra	S	4,50/kg
Radis noir	Fra	S	5,25/kg

Choux

	Pays		Prix unit.
Chou blanc	Pay	S	4,85/kg
Chou-fleur blanc	Fra	S	5,40/p.
Chou-rave vert	Fra	P	2,10/p.

Tomates

	Pays		Prix unit.
Tom.Coeur Boeuf rge.	Fra	P	8,40/kg
Tomate Cerise grappe	Ita	S	7,80/kg
Tomate Corazon v.	Esp	P	6,15/kg
Tomate Pera	Esp	P	3,95/kg

Salades

	Pays		Prix unit
Iceberg	Fra	S	2,45/p.

6,35 €/kg

Fenouil

Consommé frais, comme il est revigorant !

Agrumes

	Pays		Prix unit.
Citron	Esp	P	4,15/kg
Orange Valencia Late	Esp	P	5,30/kg
Pomelo Rubis	Esp	P	6,05/kg

4,85 €/kg

Chou blanc

Fraîchement récolté.

 (suite p. 8)

Fruits exotiques

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Ananas Cayenne	Cam	P	11,30/kg	10,74/kg dès 6kg
Ananas Que. Victoria	Tha	P	17,05/kg	16,20/kg dès 6kg
Arachide fr. coque	Cam	P	14,45/kg	13,73/kg dès 3kg
Avocat Hass	Esp	P	11,05/kg	10,50/kg dès 4kg
Avocat Hass mini	Esp	P	11,35/kg	10,78/kg dès 4kg
Avocat Insana	Esp	P	11,70/kg	11,12/kg dès 4kg
Avocat Lula	Cam	P	12,95/kg	12,30/kg dès 4kg
Avocat Reed	Esp	P	11,35/kg	10,78/kg dès 4kg
Avocat Torrox	Esp	P	11,20/kg	10,64/kg dès 4kg
Banane Canaries	Esp	P	7,50/kg	7,13/kg dès 5kg
Banane figue	Cam	P	10,65/kg	10,12/kg dès 4kg
Banane figue-pomme	Cam	P	10,65/kg	10,12/kg dès 4kg
Banane Plantain	Cam	P	10,75/kg	10,21/kg dès 4kg
Banane Poyo	Per	S	5,30/kg	
Banane Rose	Cam	P	10,75/kg	10,21/kg dès 4kg
Cabosse de cacao	Cam	P	13,15/kg	12,49/kg dès 2kg
Canne à sucre	Esp	P	6,65/kg	6,32/kg dès 2kg
Coco Pagode Light	Tha	P	18,65/kg	17,72/kg dès 4kg
Coco sec	Cam	P	9,85/kg	9,36/kg dès 4kg
Drupe de palmier	Cam	P	14,80/kg	14,06/kg dès 1kg
Durian M-Thong 500g	Tha	P	30,43/p.	28,91/p. dès 4p.
Fruit de la passion	Cam	P	12,50/kg	11,88/kg dès 4kg
Fruit du dragon rge	Esp	P	21,10/kg	20,05/kg dès 3kg
Litchi	Esp	P	15,10/kg	14,35/kg dès 2kg
Mangue Irwin	Esp	P	13,95/kg	13,25/kg dès 4kg
Mangue Irwin mini	Esp	P	10,20/kg	9,69/kg dès 4kg
Mangue Kensington	Esp	P	11,50/kg	10,93/kg dès 4kg
Mangue Osteen mini	Esp	P	8,45/kg	8,03/kg dès 4kg
Maracuja	Cam	P	18,50/kg	17,58/kg dès 3kg
Maracuja violet	Esp	P	9,90/kg	9,41/kg dès 3kg
Noni bq.	Cam	P	18,40/kg	17,48/kg dès 2kg
Papaye Solo	Cam	P	12,60/kg	11,97/kg dès 4kg
Pepino	Esp	P	7,15/kg	6,79/kg dès 3kg
Ramboutan	Cam	P	12,85/kg	12,21/kg dès 3kg
Safou	Cam	P	17,95/kg	17,05/kg dès 3kg
Sapote Amarillo	Cam	P	15,95/kg	15,15/kg dès 2kg
Sapote Blanco	Esp	P	11,05/kg	10,50/kg dès 3kg
Tamarillo rouge	Cam	P	14,35/kg	13,63/kg dès 3kg

11,35 €/kg

Avocat Reed

Chair ferme, riche et légèrement salée.

17,05 €/kg

Ananas Queen Victoria

Une variété à la saveur intense et pure.

21,10 €/kg

Fruit du Dragon rouge

Coupez le fruit en deux et dégustez sa chair fondante à la petite cuillère.

Plantes digestives

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Caroube 250g	Esp	P	2,65/p.	2,52/p. dès 12p.
Casse Fistula bâton	Ind	P	19,20/kg	18,24/kg dès 3kg
Casse Fistula décor	Ind	P	41,45/kg	39,38/kg dès 2kg
Réglisse 200g	Esp	P	8,70/p.	
Tamarin doux 1kg	Tha	P	20,85/kg	19,81/kg dès 3kg

11,05 €/kg

Sapote Blanco

Une chair fondante comme une glace à la vanille…

dès 11,70 €/kg

Avocat Torrox et Insana

Mûris de nombreux mois sur l'arbre pour un goût d'une richesse rare.

5,30 €/kg

Banane Poyo

Parfaitement crémeuse et vanillée.

Informations générales sur ce catalogue

Les articles de ce catalogue sont soumis aux conditions de vente d'Orkos (disponible par courriel, fax ou courrier sur simple demande). Les prix sont indiqués en euros, transport non compris. Les informations de cette brochure sont valables dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de changements ou d'erreurs typographiques.

Menu camerounais

11,30 €/kg

Ananas Cayenne

Goûtez la différence : ananas 100% naturel !

12,60 €/kg

Papaye Solo

Fondante et agréablement framboisée.

10,75 €/kg

Banane Rose

Une banane au cœur rosé et au goût fin.

17,95 €/kg

Safou

Bien mûr il a un goût de fromage aux fines herbes.

10,75 €/kg

Banane Plantain

Les Africains la cuisent, mais elle est délicieuse nature !

12,95 €/kg

Avocat Lula

Le velouté d'une chair légère et fruitée.

Oléagineux

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Amande Ferragnès	Esp	P	9,40/kg	8,93/kg dès 5kg
Amande Marcona	Esp	P	9,05/kg	8,60/kg dès 5kg
Arachide sèche coque	Ira	P	14,05/kg	13,35/kg dès 5kg
Arachide violette	Per	P	17,25/kg	16,39/kg dès 5kg
Macadamia coque	Mex	P	16,90/kg	16,06/kg dès 5kg
Noisette cq Ennis	Cat	P	11,70/kg	11,12/kg dès 5kg
Noisette en coque	Ita	S	13,50/kg	12,83/kg dès 5kg
Noix en coque	Fra	P	11,90/kg	11,31/kg dès 5kg
Pécan en coque	Esp	P	19,35/kg	18,38/kg dès 5kg
Pistache en coque	Esp	P	29,05/kg	27,60/kg dès 5kg

Oléagineux décortiqués

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Am.déc.Ferragnès500g	Ita	P	15,25/p.	14,49/p. dès 6p.
Am.déc.Supernova500g	Ita	P	14,80/p.	14,06/p. dès 4p.
Amand.déc.Genco 500g	Ita	P	14,80/p.	14,06/p. dès 6p.
Amandon décort 500g	Ira	P	12,20/p.	11,59/p. dès 4p.
Arachi. déc.vio.500g	Per	P	9,95/p.	9,45/p. dès 6p.
Arachide déc. 1kg	Ira	P	17,40/p.	16,53/p. dès 3p.
Graine de crge. 250g	Ira	P	6,20/p.	5,89/p. dès 6p.
Macadamia déc. 250g	Mex	P	11,70/p.	11,12/p. dès 6p.
N.Brésil décort.250g	Per	P	8,30/p.	7,89/p. dès 8p.
Noix décort 500g	Fra	P	19,95/p.	18,95/p. dès 4p.
Pécan decort. 250g	Afr	P	10,85/p.	10,31/p. dès 8p.
Pignon de cèdre 250g	Rus	P	11,95/p.	11,35/p. dès 4p.
Pistache décort 500g	Esp	P	24,85/p.	23,61/p. dès 4p.
Tournesol déc. 500g	Esp	S	4,85/p.	4,61/p. dès 6p.

Olives

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Olive d'Espagne 400g	Esp	P	15,05/p.	14,30/p. dès 6p.
Olive Esp. mûre 400g	Esp	P	19,05/p.	18,10/p. dès 6p.
Olive sèche 500g	Esp	P	14,45/p.	13,73/p. dès 6p.

Algues séchées

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Cochay. entière 200g	Chi	P	20,55/p.	19,52/p. dès 5p.
Cochayuyo sèche 80g	Chi	P	10,90/p.	10,36/p. dès 10p.
Kombu roy. sèche100g	Fra	P	10,20/p.	9,69/p. dès 10p.
Wakame sèche 100g	Fra	P	11,45/p.	10,88/p. dès 10p.

Noix de pécan décortiquée

Sa chair tendre offre un goût rappelant la noix, en plus beurré.

Graines

	Pays		Prix unit.
Amarante 500g	Per	P	7,45/p.
Graine de Chia 250g	Arg	P	8,40/p.
Graine de crge. 250g	Ira	P	6,20/p.
Haricot azuki 500g	Chi	P	5,15/p.
Haricot mungo 500g	Chi	P	5,70/p.
Lin brun 250g	Kaz	P	6,40/p.
Quinoa 500g	Bol	P	9,70/p.
Riz doux 500g	Cal	P	8,55/p.
Sésame 500g	Oug	P	4,80/p.
Tournesol déc. 500g	Esp	S	4,85/p.

Testsets et packs

	Pays		Prix unit.
Pack Découverte 3kg	Fra	P	37,95/p.
Pack Découverte 6kg	Fra	P	75,90/p.
Pack Tropical 4kg	Fra	P	44,95/p.
Pack Tropical 8kg	Fra	P	89,90/p.

(Mélange de fruits et légumes frais ou secs originaires de l'UE et de pays extérieurs de l'UE)

Gelée royale et propolis

La gelée royale, également appelée « lait des abeilles », est l'unique nourriture que reçoit toute sa vie la reine des abeilles et qui lui offre une longévité 40 fois supérieure à celle de ses congénères. Par sa richesse exceptionnelle, elle constitue pour l'homme un complément alimentaire intéressant, contribuant notamment à lutter contre la fatigue et à renforcer les défenses immunitaires.

La propolis est une résine végétale que recueillent les abeilles sur certaines plantes. Elle leur sert de mortier mais également d'agent anti-infectieux pour protéger la ruche des maladies. L'usage médicinal de la propolis remonte à des millénaires. Orkos choisit bien sûr de vous la proposer sous sa forme naturelle.

9,35 €/p.

Miel d'Eucalyptus
Un goût caractéristique aux saveurs de bois relativement prononcées.

Pollen

	Pays		Prix unit.
Pollen Espagne 225g	Esp	P	10,95/p.
Pollen Espagne 450g	Esp	P	22,00/p.

Miels en rayon

	Pays		Prix unit
Bruyère rayon 500g	Esp	P	11,90/p.
Oranger rayon 500g	Esp	P	12,40/p.
Pain d'abeille 250g	Esp	P	8,15/p.
Romarin rayon 500g	Esp	P	13,60/p.
Toutes fleurs 500g	Esp	P	12,65/p.

Autres

	Pays	Prix unit.
Casse-noix cube	Fra	19,50/p.
Kit sculpture fruits	Fra	35,15/p.
Râpe coco manivelle	Sri	24,10/p.

Soins pour la peau

	Pays		Prix unit.
Aloe Vera feuille	Esp	P	17,95/kg
Argile blche.ventilé	Fra		7,35/p.
Argile jne. Ventilée	Fra		7,20/p.
Argile v.concas.500g	Fra		5,35/p.
Argile v.Illite 500g	Fra		6,65/p.
Ghassoul 1kg	Mar		7,95/kg
Ghassoul poudre 500g	Mar		5,70/p.

5,35 €/250g

Banane Plantain séchée
Séchée à pleine maturité pour une qualité gustative optimale.

Fruits secs

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Ananas séché 250g	Cam	P	9,30/p.	8,84/p.	dès 6p.
Baie de goji 250g	Chi	P	13,30/p.	12,64/p.	dès 8p.
Banane G.Michel 250g	Cam	P	6,30/p.	5,99/p.	dès 8p.
Banane Plantain 250g	Cam	P	5,35/p.	5,08/p.	dès 8p.
Cacao sec pulpe 200g	Cam	P	6,60/p.	6,27/p.	dès 5p.
Caroube 250g	Esp	P	2,65/p.	2,52/p.	dès 12p.
Figue bl.Col Dame ½k	Esp	P	6,65/p.	6,32/p.	dès 10p.
Figue persane 500g	Ira	P	10,45/p.	9,93/p.	dès 10p.
Jaque séché 100g	Cam	P	4,40/p.	4,18/p.	dès 4p.
Kaki sec 250g	Esp	P	10,95/p.	10,40/p.	dès 6p.
Mangue Emeraude 250g	Cam	P	10,85/p.	10,31/p.	dès 8p.
Mûre blanche 250g	Ira	P	7,55/p.	7,17/p.	dès 10p.
Oignon 250g	Bur	P	5,50/p.	5,23/p.	dès 4p.
Papaye Solo 250g	Cam	P	9,80/p.	9,31/p.	dès 4p.
Pêche séchée 250g	Ira	P	5,20/p.	4,94/p.	dès 8p.
Raisin brun 500g	Ira	P	8,10/p.	7,70/p.	dès 4p.
Raisin n. Shani 500g	Ira	P	8,90/p.	8,46/p.	dès 4p.
Tamarin doux 1kg	Tha	P	20,85/kg	19,81/kg	dès 3kg
Tomate séchée 250g	Esp	P	6,50/p.	6,18/p.	dès 4p.

Miels en pot

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Acacia	Ita	P	12,35/p.	11,73/p.	dès 6p.
Amandier	Esp	P	9,70/p.	9,22/p.	dès 6p.
Bruyère	Esp	P	9,85/p.	9,36/p.	dès 6p.
Cantueso	Esp	P	9,65/p.	9,17/p.	dès 6p.
Chêne liquide	Esp	P	9,95/p.	9,45/p.	dès 6p.
Citronnier	Esp	P	9,40/p.	8,93/p.	dès 6p.
Eucalyptus	Ita	P	9,35/p.	8,88/p.	dès 6p.
Forêt liquide	Esp	P	9,05/p.	8,60/p.	dès 6p.
Lavande	Esp	P	9,55/p.	9,07/p.	dès 6p.
Montagne liquide	Esp	P	9,05/p.	8,60/p.	dès 6p.
Néflier	Esp	P	9,80/p.	9,31/p.	dès 6p.
Oranger	Esp	P	9,90/p.	9,41/p.	dès 6p.
Romarin	Esp	P	9,70/p.	9,22/p.	dès 6p.
Thym	Esp	P	9,45/p.	8,98/p.	dès 6p.
Toutes fleurs	Esp	P	9,10/p.	8,65/p.	dès 6p.

Pots de 500 g.

Dattes

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Deglet-Nour 1kg	Tun	P	17,20/p.	16,34/p.	dès 5p.
Medjool Jumbo 1kg	Cal	P	27,80/p.	26,41/p.	dès 5p.
Piarom 1kg	Ira	P	17,65/kg	16,77/kg	dès 5kg
Shahani 1kg	Ira	P	16,35/p.	15,53/p.	dès 5p.
Zahidi 1kg	Ira	P	16,00/p.	15,20/p.	dès 5p.

15,10 €/kg

Litchi

Un fruit frais comme une rose et gorgé d'un délicieux nectar.

13,15 €/kg

Cabosse de cacao

On retrouve dans ses fèves la saveur corsée du chocolat noir.

18,65 €/kg

COCO PAGODE LIGHT

On ne se lasse jamais de sa chair tendre et concentrée, ni de son jus abondant à l'exquise saveur chocolatée.

15,95 €/kg

Sapote Amarillo

Sa chair dense est crémeuse et très parfumée.

12,85 €/kg

Ramboutan

Un drôle de petit fruit à la pelure hérissée !

14,45 €/kg

Arachide fraîche en coque

Tout juste récoltée, encore laiteuse.

COMMANDES	LIVRAISONS FR	LIVRAISONS BE	BANQUE
Courriel : serviceclient@orkos.com	Forfait DPD : **10,95 €**	Forfait DPD : **11,95 €**	**<u>France:</u> Crédit du Nord**
Tél. : +33 (0)1 64 60 21 11 *(entre 18 h et 22 h)*	Forfait GLS : **12,95 €**	Forfait UPS : **13,95 €**	**IBAN:** FR76 3007 6022 7711 4756 0020 027 **BIC:** NORDFRPPXXX
Fax : +33 (0)1 64 60 21 01	Forfait TNT : **21,95 €**	Forfait GLS : **15,95 €**	**Belgique: Crédit agricole** **IBAN:** BE54 1030 2263 3097 **BIC:** NICABEBBXXX

P = ***Orkos-Prestige*** : toutes les garanties Orkos, contrôlées depuis le producteur jusqu'au consommateur.
S = ***Orkos-Sélection*** : produit sélectionné parmi les meilleurs du marché, selon les critères Orkos.
Les prix sont indiqués en euros, transport non compris. Conditions de vente par courriel, fax ou courrier sur simple demande. Les informations de cette brochure sont valables dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de changements ou d'erreurs typographiques.
Adresse : Orkos – 9, rue du Château – 77650 Soisy-Bouy, France.

All: Allemangne, Afr: Afrique du Sud, Ara: Arabie Saudite, Aus: Australie, Bol: Bolivie, Bul: Bulgarie, Bur: Burkina Faso, Cam: Cameroun, Chi: Chine, Esp: Espagne, Fra: France, Ind: l'Indonésie, Ira: Iran, Ita: Italie, Kaz: Kazakhstan, Mar: Maroc, Mol: Moldavie, Nig: Nigeria, Oug: Ouganda, Pay: Pay-Bas, Per: Pérou, Phi: Philippines, Rep: République dominicaine, Rus: Russie, Sri: Sri Lanka, Tha: Thailande, Tun: Tunisie, Tur: Turquie

Les produits suivants peuvent provoquer des allergies ou des intolérances : arachide, seigle, avoine, épeautre, amande, noisette, noix de pécan, macadamia, noix, noix de cajou, pistache, céleri branche et céleri rave, sésame et moutarde.